

「YOKOHAMA Healthy Journey!」

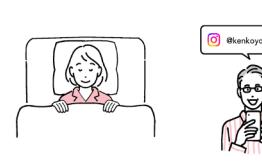
健康行動にチャレンジするキャンペーンを開催します

横浜市民の皆様の最も大きな健康課題の一つである生活習慣病の予防を中心とした、横浜市における総合的な健康づくりの指針「第3期健康横浜21」の取組を推進するため、今年度も「YOKOHAMA Healthy Journey!」(ヨコハマヘルシージャーニー)を実施します。

日常的に気軽に取り組める、3つのカテゴリー・9つの健康行動（チャレンジメニュー）をご用意しました。「YOKOHAMA Healthy Journey!」へのチャレンジをきっかけに、健やかなライフスタイルを手に入れる旅に出てみませんか。

「YOKOHAMA Healthy Journey!」の概要

チャレンジメニュー

運動	食事	ライフスタイル						
walk 歩こう 1日8,000歩 	UP&Down 階段で移動しよう 	BK30 ブレイク・サーティー 	MoguMogu しっかり噛もう あと5回 	Vegetable 野菜習慣 	Soy or Fish 1日1回 大豆か魚 	Sleep 6時間以上 睡眠 	knowledge 健康について学ぼう 	Quit Smoking 禁煙にチャレンジ 

9つの健康行動（チャレンジメニュー）から、取り組むメニューを1日1つ選び、25日間のチャレンジ期間中に、まずは7日、そして、21日以上を目指してチャレンジしてみてください。毎週、回答期限までに回答フォームにログインし、選択したメニューと達成状況を、入力・送信してください。詳細は、「YOKOHAMA Healthy Journey！」ウェブページをご覧ください。

参加対象 18歳以上の市内在住、在勤、在学の方

参加方法 「YOKOHAMA Healthy Journey！」ウェブページから参加登録（参加申込みフォームに入力）を行ってください。

受付開始：令和7年11月26日(水) 14時00分

チャレンジ期間 令和7年12月1日(月)～12月25日(木) 25日間

※21日チャレンジ達成のためには、12月5日(金)までに参加登録・チャレンジ開始が必要です。

参加者プレゼント チャレンジ期間終了後にアンケートにご回答いただいた方の中から、3つのカテゴリー・9つの健康行動（チャレンジメニュー）の達成状況（7日以上・21日以上）に応じて、抽選でデジタルギフトをプレゼントします。

【特別賞】10,000円分×20名（21日以上チャレンジされた方）

【チャレンジ賞】500円分×400名（7日以上チャレンジされた方）

※当選者には参加時にご登録いただくメールアドレス宛に通知します。

「YOKOHAMA Healthy Journey！」ウェブページ

詳細はこちらをご覧ください。<https://hj2025.city.yokohama.lg.jp>



二次元コード

お問合せ先

健康福祉局健康推進課担当課長 釜谷 美江 Tel 045-671-2338



GREEN × EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

